



地域リハビリテーション活動は、元気な船橋をつくるお手伝いをいたします

地域リハビリテーションとは

「障害のある子供や成人・高齢者とその家族が、住み慣れたところで、一生安全に、その人らしくいきいきとした生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合っている活動のすべて」

(日本リハビリテーション病院・施設協会 定義)



地域リハ推進委員会
リーダー 石原 茂樹 氏

「健康寿命日本一のまち」を目指す船橋市と地域リハ推進委員会活動

船橋市の総人口は 2025 年 10 月時点で 652,495 人、65 歳以上高齢者は 155,456 人、高齢化率は 23.8%です。地域別には、高根台 34.9%、松が丘 37.3%、大穴 36.3%など高齢化が進む地区がある一方、坪井は 14.8%と比較的低いなど、地域差がみられます。

船橋市は高齢化対策として、「健康寿命日本一のまち」を合言葉に、シルバーリハビリ体操事業や市民ヘルスマーケティング、足腰の衰えチェック事業など、積極的な取り組みをしてきています。ここでは、地域リハ推進委員会の令和 7 年度の活動報告を行います。委員会は、25 団体の代表の参加のもと 2 ヶ月に一度の委員会を zoom によるオンライン形式で行っています。

委員会 開催 (計 6 回)

	日時	議題	グループワーク
第 1 回	2025.5.8	地域リハ拠点事業の予定や活動報告 ひまわりネットワークの他委員会の活動報告 参加 25 団体の活動状況を共有	「みんなで咲かせよう地域包括ケア班」
第 2 回	2025.7.10		「障害福祉を知って船橋を明るくする班」
第 3 回	2025.9.11		「口腔・栄養・リハビリのトリニティ班」
第 4 回	2025.11.13		3つの班で課題検討を実施
第 5 回	2026.1.15		
第 6 回	2026.3.12		

議題は船橋市リハビリセンターが市から委託されている地域リハビリテーション拠点事業の予定や活動報告、ひまわりネットワークでの他委員会の活動報告、参加 25 団体の活動報告もあり、情報共有を行っています。その後、「みんなで咲かせよう地域包括ケア班」、「障害福祉を知って船橋を明るくする班」、「口腔・栄養・リハビリのトリニティ班」の 3 班にわかれてグループワークを行い、議論を重ね、年度末に予定されている研究大会の発表内容を検討しています。令和 7 年度は「つなぐ、ひろげる、深める地域リハ～心得・連携・三位一体ケアの取り組み報告～」をテーマに研究大会を開催します。

下表は令和 7 年度に、地域リハ推進委員会のメンバーの方に世話人として協力していただき行われた勉強会の一覧です。オンラインでの開催や、地区勉強会では対面でのグループワークも行われ、参加者からの評価の高い勉強会となっています。

日時	名称	テーマ	講師
2025.6.23	第 40 回地区勉強会	「在宅での終末期を迎えた方をチームでどう支えられるか～その人らしさを尊重して～」	医療法人社団白羽会 理事長 永島徳人 氏
2025.12.9	第 41 回地区勉強会	「その人と、その家族の暮らしを支える～障害・医療・介護の垣根を越えて世帯支援を考える～」	基幹相談支援センター「ふらっと船橋」 清水博和 氏
2025.9.30	第 23 回摂食栄養サポート勉強会	「食事の認知ができない人への関わり方」	船橋市かさぐるま休日急患・特殊歯科診療所 歯科医師 田代晴基 氏
2025.10.28	第 30 回研究大会	「生活を支えるということ」リハビリテーション科医の立場から	魚沼基幹病院リハビリテーション科 部長 大西 康史 氏
2026.3.30	第 31 回研究大会	つなぐ、ひろげる、深める地域リハ～心得・連携・三位一体ケアの取り組み報告～	

これから高齢化がますます進む中で、在宅での生活を継続するためには地域包括ケアシステムをさらに強化する必要があります。今後も、上記に行っている活動に加え、地域リハ推進委員会において、健康増進に向けて、具体的な提言や活動につなげていくことが出来ると良いと考えています。

みんなで咲かせよう地域包括ケア班 からの発信

『船橋市地域リハビリテーションの心得』の普及に向けての取り組み』



船橋市立リハビリテーション病院 看護師
佐藤 亜津子 氏

当班ではこれまで作成した「船橋市地域リハビリテーションの心得」（支援者向けおよびご本人・ご家族向け）について、現場でどのように活用していくか普及啓発の検討に取り組みました。今回、支援者向け、ご本人・ご家族向け心得がどのように活用されているか、その活用事例や心得への感想も頂きましたので、報告したいと思います。

支援者向け心得

船橋市 地域リハビリテーションの心得

1. その人らしさの尊重（主体性の尊重）

本人の希望を聞き出し希望に沿った支援をしよう

- ・リハビリテーションの主人公は本人
- ・主役は本人であることを忘れない
- ・本人と良好な関係を築いていこう
- ・本人の想いを汲み取る努力を怠らない
- ・本人の想いを汲み取る技術を磨こう
- ・誰しもが尊敬をもつ人と考えよう

2. 専門性の向上

それぞれの専門性を高め、求められる役割を果たそう

- ・専門性を磨くことは人を支えるための第一歩
- ・常に最新の知識を収集し専門職としての技術を磨こう
- ・各専門職が、自分は何ができて、何をすべきかを考え行動しよう

3. 連携の促進

互いの役割を理解し顔の見える距離で繋がろう

- ・ひまわりネットワークに参画しよう
- ・自身の専門職団体に参画しよう
- ・他職種を知ることで自職種の役割や責任を意識しよう
- ・顔の見える距離でつながることでの距離を近づけよう

4. 地域資源の発掘とまだ見ぬ対象者の発掘

地域を知り、地域と繋がり、潜在的な対象者を見つけよう

- ・本人の住み慣れた地域を知らずして“その人らしさ”の実現は図れないと知ろう
- ・生活が営まれているのは、その家であるとともに、その地域である
- ・私たちがリハビリテーションの趣旨を啓発し、潜在的な対象者を見つけよう

5. リハビリテーションマインド

リハビリテーションマインドを育もう

1. 正しさを追求する精神 ～社会的に正しくフェアに～
2. チャレンジ精神 ～保守的にならず挑戦的に～
3. 損得抜き精神 ～目先の利益にとらわれない～
4. 障害を有する人々と共に歩む精神
5. チームアプローチ One for All, All for One

船橋在宅医療ひまわりネットワーク 地域リハ推進委員会

・心得としてすぐよい内容が記載してあり、改めて意識する必要があると感じました。大項目5でその中に小項目が3以上あるため項目数が多いとは思いました。



棚に張り付けたり、ラックに置いたりしています。

心得 ご希望の方は、船橋市 地域包括ケア推進課までご連絡ください。 ☎ 047 - 436 - 2882

朝礼にて



船橋市リハビリセンター

リハビリセンターでは「支援者向け心得」を月に一度、朝ミーティングの時に読み合わせをすることを始めました。

専門職として自分自身が立ち止まった時や迷った時、困ったときに原点に戻り、いつでも気付きが得られるように活用していく予定です。

支援者からの感想

・船橋市民を支える多施設の専門家達が同じ方向を見て協力しあうための指針となっていて、とても良いと思います。

・地域へ繋ぐ為に、専門職としての関わりが分かりやすく記載されていると感じました。地域へ繋ぐ、行動に移していく為のきっかけになるのではと思います。

・リハビリの主人公は本人であり、「心得」と聞いたときに、本人自身が持つ心得もあるのではないかと、家族がもつ「心得」もあるのではないかとという視点で読んでしまったので、今回の紙面の対象は誰なのかと考えながら読み、自分等サポートをする側に向けた心得なのだと理解しました。

・その人らしさを尊重（主体性の尊重）するには、2つめの「専門性の向上」は求められる役割を果たすために必要不可欠なことで改めて確認しました。心得であるため、具体的にどう行動していくかを考えられるきっかけになると良いなと思いました。

・項目4の地域資源は、普段の業務ではあまり意識できない部分のため、患者さんの生活の基盤となる地域の理解を深めることがとても大事だと思いました。その為には、自らの関わりも大事な要素だと捉えました。

ご本人・ご家族向け心得

船橋在宅医療
ひまわりネットワーク

ご本人・ご家族向け 船橋市地域リハビリテーションの心得

地域
リハ

心得その1: 「本人の選択」について

どう生きるかは、自分次第なんだよな

- 本人も家族も自分の人生、自分の生き方は自分で決めて自分を応援したいですね。
- 自分らしい人生って何だろう？人生を送るための暮らし方ってどんなことだろう？と今一度想像し、そんな暮らしができるよう、今後の目標をできるだけ具体的に決めてみましょう。

心得その2: 「本人・家族の心構え」について

より良く生きるなら、 お互い楽しみがある生活がしたいんだな

- 本人も家族もお互いの思いや困りごとを伝えあい共有できると良いですね。
- お互いできること、できないことを共有して生活を考えていくことが大切です。ご本人は自身の思いを家族に伝えたり、ご家族も家族の思いや困りごとをご本人に伝え、お互いが思う生活を実現するために、どのような生活をしていくか一緒に考えておくことが大切です。

心得その3: 「健康」について

からだは正直、だから向き合っていく必要があるんだね

- 心身の健康を保つため日頃から、バランスの良い栄養、口腔ケア、運動に取り組みませんか。
- バランスの良い栄養をとること、お口の健康を保つため口腔ケアを行うこと、適度に運動習慣を身につけること、生活リズムを保ち適度な睡眠をとること、リラックスできる時間をつくることを意識するとともに定期的に受診して健康への意識を高めましょう。

心得その4: 「活動・参加」について

住んでいる街を見渡すと、いろんなものがあるのだから

- 趣味を活かして生活をしたり、ご近所の通いの場やサークルを見つたり、楽しみを見つけていくことも豊かな生活につながりますよ。
- 散歩へ出かけたときに、お花を見つたり、おいしいお店を見つたり、自分なりの楽しみを発見しながら、友人との交流や地域の活動に参加して、楽しみになる時間をつくることで生活にメリハリをつけていくことも大切です。ご自宅で過ごす際もメリハリをつけて過ごしましょう。

心得その5: 「環境・制度・地域資源」について

制度って、使っていないんだ よくよく聞くと役立つことがあるものだ

- 困りごとを周りの力を借りて解決していくことも考えてみませんか。
- 社会保障制度に関心をもって、自分が利用できる社会資源や福祉用具を把握することも大切です。地域の集まりの場や使えるサービスは有効活用して、自分らしい人生を実現していきましょう。

船橋在宅医療ひまわりネットワーク 地域リハ推進委員会



本人・家族からの感想

- ・「どう生きるかは自分次第なんだよ」本人の選択通り努力する用がんばっています。
- ・「心得」を読んで、全くその通りだと思いました。我々も常にそのように考えています。ですが、具体的な案がみつからず、毎日考えあぐねています。
- ・読めばその通りと思います。ありがとうございます。ポスターとしてはもう少しわかりやすいポイントをしぼり、気付きの発信があればもっと活用しやすくなるように感じます。
- ・どう生きるかは、自分次第なんだよなと同感です。今まではやはりいいかげんに生きていて脳卒中になって初めてその思いを持ちました。今後の人生はより濃厚に送れそうです。
- ・自分の人生は自分自身といえども、年齢相応に勝てない部分がある。認めながら前向きに上手に過ごすにあたり、とてもよいと思いました。
- ・心得ポスターの項目は、私自身が目指していた事と同じでした。“人生楽しく生きていく”をモットーにこれからも過ごしていきます。

利用者さんへの説明



自宅訪問の際に、人生について語ることは多くはなかったのですが、作成した「ご本人・ご家族向けの心得」を説明したり、お話ししたりすることで、これからの生活について、気楽に話が出来る様になりました。利用者さんでも分かり易くていいねと言ってくれました。

本人・家族からの感想

- ・どう生きるかは自分次第！その通りです。胸にひびく一言でした。主人とこれからの人生、前向きに生きたいと改めて思わせてくれました。
- ・心得ポスター。見えるところに置いて活用します。大変、感謝します。毎月のリハビリのお陰で、骨折前のように体が回復して、希望をもって、過ごすことができています。
- ・とても参考になります。リハビリを日々している当人にとっては、もっと勇気づけられる言葉、言葉使いであってほしい。先日出来たことが今日は出来なくなったらどうしよう？だとか日々そういう気持と戦っている当人と家族にとって、勇気づけられる言葉はないものだろうか？
- ・ふだん、モヤモヤ思っている事を明示的に表現している点が良いと思います。又、勇気づけられる後押しが感じられます。すばらしい取り組みです！
- ・面白い物を作りましたね。文字が全体的に小振りかな。元気に生きる為のチェックリストですね。まずは自分の決心（覚悟）から始まって、うちは夫婦で障害者だから、本人であり家族も兼ねての心構えしています。心も身体も健全でいられる様過ぎ、笑顔と感謝をもってして、日々気持ち良く暮らす！！がモットー。
- ・日々の暮らしが、ルーティンワークをこなすようになっていたのが、立ち止まって考えるきっかけをいただいたように思います。沢山の方に支えられていることに感謝しつつ、一日一日を大切に過ごして行きたい
- ・心得は心掛けていても日々雑用に追われる生活の中で失念しがちです。掲示することにより、ふと気付くことができると思います。



障害福祉を知り船橋を明るくする班 からの発信

令和7年度は、「学ぶ」段階から「発信する」段階へ移行し、障害福祉の知見を多くの関係者と共有することを目標に活動してきて、班内で議論した結果、障害・医療・介護の垣根を越えた連携をテーマに各分野の専門職が一堂に会し、共通の課題について議論する場を設けることで、実践的な連携の土台を築くことを目指しました。

事例としては、個別の課題だけでなく、家族全体を一体として支える「世帯支援」をテーマに、第41回地区勉強会を企画・開催しました。ここでは、この勉強会後にいただいたアンケートをもとに、今後の活動方針などを検討してみたいと考えています。



Hideaki Takagi
船橋二和病院
理学療法士 高木 秀明 氏

第41回地区勉強会は、令和7年12月9日に開催。「その人と、その家族の暮らしを支える～障害・医療・介護の垣根を越えて世帯支援を考える～」をテーマに、介護や医療分野の参加者に加え、障害分野の専門職合わせて104名の皆様にご参加いただき、グループワークを行いました。

事例は「Bさん（74歳、頸髄不全損傷）」と「同居予定の次男（40代、統合失調症・治療中断）」という、介護と精神障がい両方の支援が必要な複合的事例としました。

グループワークは、①～③の順に話し合いを進め、医療職、介護職、障害福祉分野のそれぞれの立場から、役割や視点の違いが共有され、意見交換が行われました。

グループワーク：3つの課題

- 課題 ①** 本人の退院に向けた課題を整理しよう
各職種立場から在宅生活における課題をあげる
- 課題 ②** 次男の生活の問題点を整理しよう
次男が抱える生活上の課題を挙げる
- 課題 ③** 本人への支援と次男への支援・助言を考えよう
私たちができる具体的な支援をまとめる
"ユニークな視点で!!"

グループ発表では、日常生活動作支援に加えて、「本人の資産を活用した自費サービスの導入」「本人の職歴を活かした住環境の改修（離れの建設）」「長男や近隣住民、ファイナンシャルプランナーを含めた広範囲なチーム形成」といった、制度の枠にとらわれない多角的なアプローチが多くのグループから提示された点が特徴的でした。

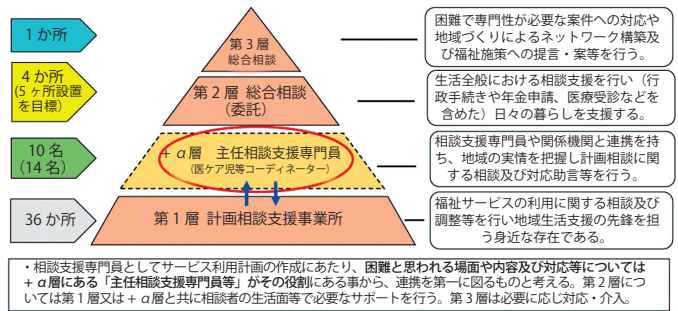


グループワークの後に、「ふらっと船橋」の統括所長である清水博和氏によるミニレクチャーがありました。

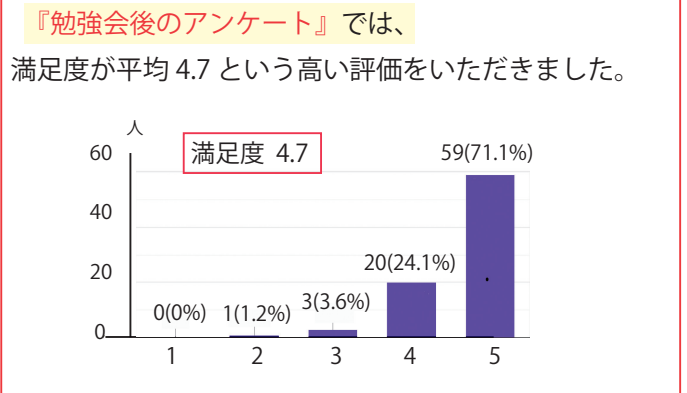


内容は船橋市の相談支援体制や、支援の視点、連携の第一歩などについてです。船橋市が独自に構築している相談支援体制「3層+α層」についても解説がありました。

相談支援の役割と流れ（船橋市の相談体制の現状と予定）3層+α (R7.1.20現在)



支援の視点については、「個人」から「世帯」へ支援の対象を単に個人として捉えるのではなく、その人が暮らす「世帯」という一つの単位で捉えることの重要性が強調されました。連携の第一歩については、「誰かがやるだろう」と待つのではなく、課題に気づいた人がすぐに行動を起こすことがタイムリーな支援の基本とのこと。入り口支援としては、本人や家族との関係構築を丁寧に進め、慌てず急かさずに関わっていくこと、そして「はじめの1歩を間違えない」ことが多職種連携を成功に導く鍵となるとの事でした。



アンケート結果に見る参加者の声と今後の課題

勉強会後のアンケートでは、満足度が平均 4.7 という高い評価をいただき、参加者の声も良い評価が多かったところです。

アンケート結果から、今後求められる取り組みについては、事例検討の勉強会 61%、医療・介護・障害の三者交流会 60% 等でした。

参加者の声

障害・医療・介護の連携による「気づき」

「障害分野について知識が少なかったのとでも勉強になった」

「世帯丸ごと見る視点が学べた」

「普段かかわらない職場の方と話せたので、視野が広がった」

「障害分野の支援機関の方が、どういう視点で本人や家族に関わっているのか知ることができた」

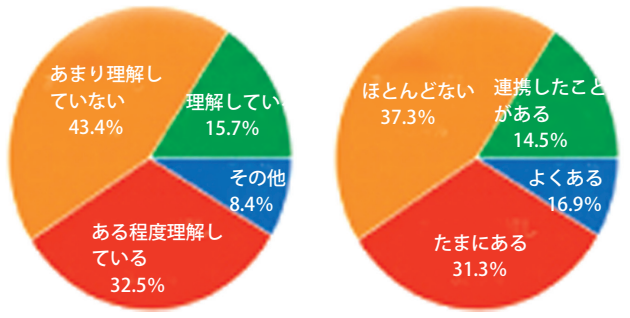
一方で、障害分野への理解や連携の経験については、参加者の 59.1% が勉強会以前は障害福祉分野への理解が不足していると感じており、51.8% が障害分野との連携経験がほとんどなかったと回答しています。

障害分野への理解と連携経験

関心は高いものの、実際の連携経験や制度への深い理解はこれからの課題です。

障害福祉分野の理解度

障害関係機関との連携経験



連携の難しさについての項目では、「どこに相談して良いかわからない (48%)」「対応のスピードや仕組みが異なる (42%)」「専門用語・制度がわかりづらい (37%)」といった声が上位に挙がりました。

連携における「壁」とは？

連携を行う際に難しさを感じる点

どこに相談して良いかわからない 48%

対応のスピードや仕組みが異なる 42%

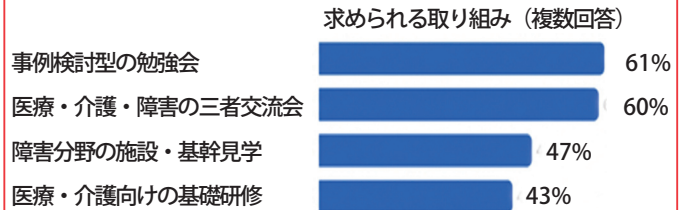
専門用語・制度がわかりづらい 37%

最大の課題は「相談先がわからない」こと。お互いの顔が見える関係が急務です。

また、「サービスや制度の流れを知りたい」「医療的ケア児など別種別の障害についても学びたい」「医療・介護・障害の3領域で協議したい」といった具体的な意見も複数寄せられました。

今後求められる取り組み

{事例検討}と{交流}への展望が多数 実践的な学びと顔の見える関係が求められています。



さらに今後学びたい具体的なテーマについては、以下の図のような内容が挙げられていました。

今後学びたい具体的なテーマ

01 精神疾患への対応

統合失調症、双極性障害、うつ病など、疾患別の具体的なかわり方

02 制度と移行

障害サービスの仕組み、介護保険との併用事例 就労支援への流れ

03 複雑なケース

8050 問題 (親なき後)、意思決定支援、累犯障害者への支援

「統合失調症など精神疾患への理解を深めたい」「制度の併用事例を知りたい」といった具体的な学習意欲が寄せられました。

以上のアンケート結果をまとめてみますと、知識不足と接点の欠如が課題ではと考えました。そこで、この課題解決に向け、来年度は以下の活動に取り組んでいく予定です。

1. **基礎知識の共有**：「制度がわかりづらい」「どこに相談すればいいかわからない」という課題に答え、介護・医療専門職を対象とした「障害福祉サービスの基礎研修」を企画し、連携の第一歩を踏み出す土台を築きます。・多職種による「事例検討型の勉強会」を継続開催します。短期的な目標として、介護分野と直結しやすい「8050 問題に障害の視点を組み込む」事例や、「世帯支援として3世代などに広げ、障害児領域まで取り入れた」事例検討を実施します。長期的には、障害児などに特化した事例検討にも取り組んでいきます。

2. **顔の見える関係づくり**：「医療・介護・障害の三者交流会」を設け、いざという時に気軽に相談できる人的なネットワークの構築ができると良いと考えています。

「障害福祉を知り船橋を明るくする班」では、全世代型の地域共生社会を見据えた取り組みをこれからも積極的に「発信」していきたいと考えております。

口腔・栄養・リハビリのトリニティ班 からの発信

栄養模擬カンファレンスをしてみました。



ZOOM による模擬カンファレンス

ご本人・ご家族の「食べたい・食べさせたい」という思いとご家族の生活の維持をベースに置きつつ、「医療・歯科・リハビリ・栄養・福祉」の各専門職がそれぞれの専門性（食形態、姿勢、口腔衛生、生活支援）を融合させた模擬カンファレンスを行いました。

初めに本人・家族の希望の確認と各職種でできることの共有を行いました。

次に、実際に食べているところに専門職が伺うミールラウンドの様子を動画で共有した後、専門歯科医・リハ職が合流しカンファレンスを行いました。

安全な経口摂取を継続するための「具体的かつ実現可能なケア方針」を導き出しました。

ミールラウンド



利用者さんの嚥下評価を実施



管理栄養士
特別養護老人ホーム
ローゼンヴィル 藤原
加藤 寿美 氏

食事の時間が1時間を超えると、ムセたり、疲れて食べられなくなります。

30分くらいで食べられるようになるには？

嚥下調整食をおすすめします

飲み込みにくいものと、飲み込みやすいもの

飲み込みにくいもの		飲み込みやすいもの	
・ばさばさ	焼き魚、ゆで卵	・しっとり	プリン
・パラパラ	かまぼこ、ごぼう、ちくわ	・やわらかい	ハンパン
・べたべた	もち、だんご	・まとまりやすい	ゼリー
・サラサラ	ジュース、お茶、味噌汁	・べたつかない	ヨーグルトなど

嚥下食でも "まずはエネルギー"

エネルギー

・人が生きるためには、まずエネルギーが必要です。
 ・とくに脳は、ほぼ「ぶどう糖だけ」を使って働いています。
 ・腎臓病でたんぱく質を控えると、エネルギー不足になりやすく、体の中の蓄えが減ってしまうことがあります。

優先順位	カロリー	嗜好
------	------	----

嚥下食では量が食べにくくなるため、エネルギー密度を上げる工夫が重要です。
 お粥はご飯の約半分のカロリーなので、量を食べても不足しがちです。
 アイスクリームなど、食べやすく高カロリーな食品は良い選択肢になります。

たんぱく質は "体をつくる材料"

たんぱく質

・筋肉、皮膚、内臓、免疫細胞など、体のあらゆる部分はたんぱく質から作られています。
 ・たんぱく質が不足すると、筋力が落ちやすく、体力や抵抗力も低下しやすくなります。
 ・嚥下機能の維持にも筋肉が関わるため、たんぱく質は嚥下食でもとても大切です。

優先順位	カロリー	嗜好
●	●	●

食事が減ると、必要なたんぱく質が取りにくくなります。
 お粥やゼリーなどは食べやすい一方で、たんぱく質が少ない食品が多いため、不足しやすい傾向があります。
 ヨーグルト、プリン、卵料理、やわらかい魚・肉のミキサー食など、食べやすくたんぱく質を補える食品を組み合わせることが大切です。

効率の良い栄養摂取

できるだけ少ない量で十分な栄養を取る工夫が必要です。



食事に時間がかかり、たくさん食べられない方は、栄養補助食品を上手に活用して足りない栄養を補いましょう。



理学療法士

フェルマータ船橋
押尾 雅彦 氏

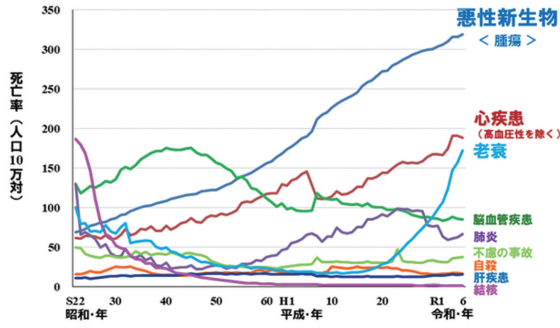
『誤嚥を防ぐために』

～訪問リハビリテーションの観点から～

高齢者の死亡原因

- 1位：悪性新生物 2位：心疾患
3位：老衰 4位：脳血管疾患 5位：肺炎
誤嚥性肺炎は無視できない重要な疾患

主な死因別に見た死亡率（人口10万対）の年次推移



〔出典：「令和6年（2024年）人口動態統計月報年計（概数）」厚生労働省 2025.6.4 より作成〕

ポジショニングでの大切なこと

- ① 姿勢が安定していること
- ② 身体がリラックスしていること

高齢者は筋肉減少から姿勢が崩れやすくなるため、足底や両坐骨を安定させることで筋の相互作用が働き下半身が安定。下半身が安定することで上半身も連動して安定し、身体もリラックスした状態をとりやすくなる。

食べ物の取り込みや咀嚼、嚥下がスムーズに行い易くなる

ベッドでのポジショニング



介助者（ご家族）の負担を軽減

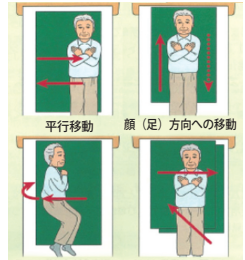


とはいえ実際にベッドの上でいいポジションに移動させるのなんて大変・・・

ご本人の負担軽減はもちろん、介助者（ご家族）の負担を軽減することもご自宅での生活を続けていく上で非常に重要となります。訪問リハビリでは、ご本人の運動指導だけでなく環境調整や介助者（ご家族）への介助方法の説明・指導も重要です。スライディングシートなどの道具を活用することで介助量はかなり軽減します。

スライディングシートの使用で負担軽減

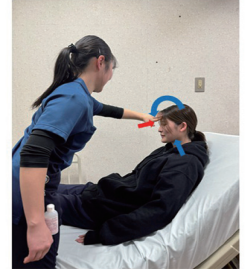
◆スライディングシートとは
ナイロン製のシートを重ねて滑らせることで摩擦を軽減しながら体動を補助することができます。



シートタイプ：全方向に移動することが可能
ロールタイプ：上下など一方向の移動が可能

平行移動しながら寝返り 斜めに移動して顔方向へ
*二枚重ねのシートのみ可

舌骨上筋群トレーニング



1. ゆっくりと大きく口を開けます。
2. 指2～3本が縦に入ることを目標にします。
3. 痛みがない範囲で行ってください。
4. 開口10秒間、休憩10秒間を5セット行います。
5. 朝晩2回、毎日継続します。

大開口訓練

嚥下おでこ体操

口腔ケア

むし歯が起る理由



専門歯科医

船橋市かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所
田代 晴基 氏

- ・濃厚栄養剤には糖質（ショ糖、デキストリンなど）が多い。
- ・粘性が高く歯面に残りやすい。
- ・摂取回数が多く（少量頻回食）口腔内が酸性になりやすい。

その結果、むし歯の原因菌が酸を産生し、歯が溶けてむし歯が発生する。

濃厚栄養剤とむし歯

濃厚栄養剤とは

栄養不足を補うために使用される高カロリー栄養補助食品。高齢者や摂食嚥下障害のある患者に多く使用される。
例：エンシュア、ラコール、メイバランスなど

リスクが高い人

- 特に以下の人は注意が必要
- ・高齢者
 - ・口腔乾燥がある人
 - ・義歯使用者
 - ・経口栄養剤を頻回摂取している人

予防方法

- ・摂取後の口腔ケア、うがい、水分摂取
- ・フッ化物使用
- ・定期的な歯科受診が重要

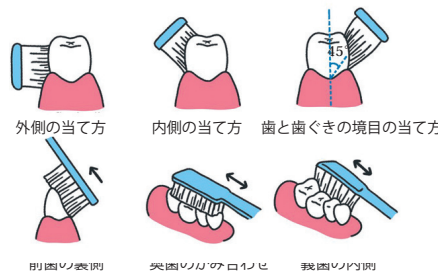
歯磨きについて



・歯垢を染め出すと見やすいですね。

歯科医院ではその人に適したブラッシング方法、使用器具をご指導させていただきます。

- ・一度治療した歯も歯磨きを疎かにしていると2次的にむし歯になります。痛みや不具合がなくても半年～1年に1度は歯科医院に受診することをお勧めいたします。寝たきりや外出が困難なために通院できない方は訪問診療が受けられます。
- ・むし歯や歯肉炎や歯周病の発生、悪化を防ぎましょう。



歯ブラシの持ち方



令和7年度 地域リハ推進委員会出席委員一覧

一般社団法人船橋市医師会	鳥海正明、吉田幸一郎
公益社団法人船橋歯科医師会	齋藤俊夫、田代晴基、飯島美智子、飯嶋和斗、萩野則仁
一般社団法人船橋薬剤師会	杉山宏之、永井葉子、鈴木康友
一般社団法人千葉県理学療法士会	高木秀明、横山健大
一般社団法人千葉県作業療法士会	高橋知恵
一般社団法人千葉県言語聴覚士会	藤井貴裕
ふなばし市訪問看護連絡協議会	大塚かおり
船橋市栄養士会	加藤寿美、下田久美、菅澤栞
船橋市介護支援専門員協議会	吉田友則、佐藤昭子、大野三夫
船橋市ソーシャルワーカー連絡協議会	半沢美由紀、塩見達也
船橋市訪問介護事業者連絡会	久保田恵子、福田美和、吉田賀子
船橋市回復期リハビリテーション病棟連絡会	池田喜久子
船橋市通所リハビリテーション連絡会	押尾雅彦
船橋市訪問リハビリテーション連絡会	佐々木啓人
船橋市デイサービス連絡会	松浦哲也
船橋市介護老人保健施設協会	塩原貴子
船橋市老人福祉施設協議会	林茂樹、石神敏明
船橋市障害福祉施設連絡協議会	宮前篤史
千葉県在宅サービス事業者協会	佐藤健一、金井大気
NPO 法人千葉・在宅ケア市民ネットワーク ピュア	藤田敦子
船橋市定期巡回・随時対応型訪問介護看護連絡会	須崎健治、白石洵太
基幹相談支援センター「ふらっと船橋」	清水博和
船橋市在宅医療支援拠点 ふなぽーと	松本淳
船橋市北部地域包括支援センター	荒木玲奈
船橋市立リハビリテーション病院	石原健、石川二郎、佐藤亜津子
船橋市リハビリセンター	石原茂樹、江尻和貴、泉水泰良
健康政策課	飯田祐樹、山田ゆり
地域包括ケア推進課（事務局）	服部茂樹、板松美保、國島真一 松川基宏、篠塚圭悟

『地域リハ推進委員会ニュース』の発行

健康やリハビリテーションに関することなど、暮らしに役立つ情報を掲載しています。



船橋在宅医療ひまわり
ネットワーク HP
地域リハ推進委員会
ニュースはこちら

令和8年3月発行 船橋在宅医療ひまわりネットワーク
(事務局) 船橋市 地域包括ケア推進課 ☎ 047 - 436 - 2882

この冊子のすべての画像及び文章の著作権は管理人に帰属します。
無断引用、再利用、再配布することを禁止します。



(高齢者の総合相談窓口)
・地域包括支援センター
・在宅介護支援センターは
こちら